

提起認知障礙症，相信大家都不感到陌生，這是一種腦部退化且難以逆轉的疾病，不但影響患者的記憶、判斷和執行力，更會影響患者的情緒和行為。由於一開始時症狀不顯著且發展過程緩慢，容易被家人忽略，直至後來退化加劇，以致不能自理日常生活，需要長期照顧，困擾家人和照顧者。要避免腦部退化，最重要還是多用腦、多思考，經常挑戰腦力，例如打牌。打牌真的可防止腦退化？而又有什麼根據呢？

數碼港向長者推廣電競運動不遺餘力，自2018年起，先後與多個團體合辦「樂齡電競及體驗日」，今年8月底為第五屆聯同香港創科發展協會及智慧香港扶輪社舉辦，首次以互動麻將遊戲為主題，吸引115位老友記試玩《麻將天下2》手機麻將遊戲，感受電競遊戲的樂趣之餘，更有20名「選手」競逐廣東麻雀電競比賽冠軍殊榮，團體指希望以電競比賽，讓長者多用腦、多思考，以保持腦部活躍，從而活出豐盛人生。

有參加是次電競比賽的林婆婆說，自小是與姊妹一齊打，耳濡目染下由唔識，打打吓就學識，一打就50多年。她說，疫情之前每星期都會打1至2次，但疫情後因減少外出，打牌的機會亦隨之減少，因此就嘗試用手機玩，保持適當娛樂。對於能參加是次的電競比賽，林婆婆表示好開心，因為已好耐沒與一班老友記玩。香港創科發展協會副會長羅少雄指出，電競活動從來不是年輕人的專利，一些研究表明適量玩互動網絡遊戲對長者的注意力和對認知障礙症或阿茲海默症的預防有所改善，甚至有助提高長者的認知能力，令其大腦的功能水平與年輕人相當。

根據世衛於2019年發出的指引，有研究顯示增加認知活動能刺激



林婆婆(左2)參加麻將電競比賽。



五招助腦筋靈活

- 一、保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知；
- 二、閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、打麻將；
- 三、繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織；
- 四、規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會；
- 五、糾正生活壞習慣，正常作息亦有助預防。

簡單方法幫助記憶

1. 利用記事簿幫助記下約會；
2. 列出清單；
3. 做運動（不論任何年紀都有幫助）；
4. 注意健康飲食。

老友記多用腦 打牌防腦退化

增加認知活動 刺激大腦存量

或增加認知存量，對急速認知能力下降有緩衝效果、以及明顯減少患上輕度認知障礙的風險。增加認知活動可經由「認知刺激療法」(Cognitive Stimulation Therapy) 或「認知訓練」(Cognitive Training) 達至，前者是透過參加一系列旨在改善認知和社交功能的活動，例如玩樂器、栽種、變魔術等。後者則透過一些程度合適而富有趣味的多元智能遊戲，訓練不

同程度的認知能力，改善或維持長者的認知功能、生活質素及社交與溝通能力，如桌面遊戲、電腦應用程式等。該指引可為認知能力正常和患有輕度認知障礙的較年長成人提供認知能力訓練，以減低認知能力下降風險。

說回打牌，既要記着對方打出的牌，又要在對方打出牌後作出反應，過程確能增強腦部的運作，同時也是一個很好的活動，可認識新朋友和適應新環境，而較少用手機的長者亦有機會因為想打牌而學習使用手機，其他遊戲如數獨、棋類等也有類似效果，同樣能增強腦部運作。每年9月21日為「世界認知障礙症日」，大家宜多點關心身邊的老友記，若察覺有異，建議諮詢醫生了解。

■ 保持腦部活躍 避免退化，助活出豐盛人生。

■ 持續無記性，或是患上認知障礙症的先兆。

分清無記性腦退化

	無記性	腦退化
記憶	暫時忘記 自知健忘	近期經歷過的全部忘記 不知道或否認有問題
判斷力	正常	降低
方向感	於熟悉地方不會迷路	於熟悉地方也會迷路
溝通	清楚知道想表達什麼	忘記基本用語或親人名字
自理能力	能應付日常生活	忘記自理步驟
行為情緒	無或少有性格或行為轉變	可能有性格或行為轉變

醫訊



負責是次研究的浸大團隊。

浸大研多功能化合物 治阿茲海默症曙光

阿茲海默症是認知障礙症最常見的成因，佔香港認知障礙症患者中華裔長者的65%。香港浸會大學研究發現，一種名為F-SLOH的多功能有機化合物，具備治療早期阿茲海默症的潛力。該化合物能抑制大腦神經細胞的澱粉樣蛋白β(Aβ)聚積，並降低tau蛋白過度磷酸化及神經炎症，可改善阿茲海默症的病理特徵。該研究成果已發表於國際學術期刊《Redox Biology》。

由浸大中醫藥學院副院長及教學科研

部教授李敏、理學院化學系教授黃文成，以及中醫藥學院教學科研部研究助理教授Iyaswamy Ashok等組成的研究團隊，證明一種名為F-SLOH的化合物，能降低阿茲海默症小鼠大腦神經細胞內Aβ的異常聚積、tau蛋白過度磷酸化水平和神經炎症。研究人員向一組轉基因阿茲海默症小鼠注射或餵飼F-SLOH。研究顯示，接受F-SLOH治療的小鼠，其海馬體與大腦中的Aβ寡聚體和Aβ斑塊沉積物，比沒有接受F-SLOH治

療的對照組阿茲海默症小鼠顯著減少。接受F-SLOH治療的阿茲海默症小鼠，其記憶力比對照組優勝，表明F-SLOH能改善阿茲海默症小鼠的記憶及認知功能。

李敏表示，隨着香港人口的老化，阿茲海默症的患病率將會進一步增加，故有迫切需要研發新藥物，以治療或減緩阿茲海默症的惡化。是次研究顯示了F-SLOH對於治療早期阿茲海默症具有很好的潛力。